



Está buscando uma alimentação balanceada e saudável para este ano? Saiba que pode colocar, sem medo, a carne suína Alegria no menu da semana.

Pensando em te ajudar na escolha das refeições, preparamos uma lista com sete pratos saudáveis para se inspirar e incluir no seu cardápio. Confira!

#### **Salada de feijão fradinho**

Que tal começar a semana com uma deliciosa salada de feijão fradinho com [Salame Italiano Alegria](#)? É saudável, sustenta e pode ser combinado com folhas verdes, azeitonas pretas, ovos cozidos, tomates e qualquer verdura e legume do seu gosto.

#### **Salada de lombo com folhas**

As finas fatias de [Lombo Defumado Alegria](#), ficam ótimas combinadas com folhas de alface, rúcula, agrião e acelga. Também pode ser inserido no prato: brócolis, pepino, ovo cozido e até mesmo algumas torradas.

#### **Lombo grelhado com espinafre e tomate cereja**

Para variar durante a semana, um prato simples, bonito e delicioso é o [Lombo Suíno Alegria](#) grelhado com espinafre salteado e tomate cereja. Para dar um toque ainda mais especial, pode estar colocando ervas finas do seu gosto e saborear este lindo prato saudável.

#### **Bisteca grelhada**

A bisteca é a opção perfeita para um prato de brilhar os olhos! Para que fique com aspecto dourado e bem macia por dentro, basta deixar a carne em temperatura ambiente e colocá-la na frigideira bem quente. Sirva-a em um prato com muitas cores: alface, tomate, pepino e outras verduras que mais te agradam.

#### **Filé mignon suíno com batata doce e alecrim**

Para uma refeição mais reforçada e cheia de energia, acrescente a batata doce ao prato combinada com o [Filé Mignon Suíno Alegria](#). Após a carne estar cozida, coloque a batata doce por 4 minutos na panela com a tampa fechada e depois 5 minutos com ela aberta. E pronto! É só servir.

#### **Cuscuz marroquino com carne suína**

Diferente do tradicional, o cuscuz marroquino é preparado com sêmola de cereais, que possui proteína, fibra e baixo teor de gordura. Para o prato ficar mais nutritivo, faça o [Filé Mignon Alegria](#) grelhado e acrescente legumes e vegetais cozidos.

#### **Lombo assado com abacaxi**

O [Lombo Suíno Alegria](#) assado é sempre uma boa escolha para as receitas mais saudáveis. Agora, já imaginou combiná-lo com abacaxi? É uma excelente pedida para o almoço de domingo. Além de ser fácil de preparar, é saboroso e bonito.

Agora que você pegou todas essas ideias, que tal colocá-las em prática e incluir Alegria na sua vida mais saudável? Temos muito mais [opções de carne](#) para variar e fazer receitas incríveis!



FONTE: [Cybercook](#), [Quintal Saudável](#), [Ana Maria Braga](#)

---